プチママ 離乳食の作り方(9~11ヶ月頃)

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

7/21(月)

豚しゃぶサラダ・じゃが芋と玉葱の煮もの・おかゆ



豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 グリーンリーフ又葉野菜

じゃが芋 玉葱

おかゆ

作り方

【豚しゃぶサラダ】

脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆで る。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなる までゆでる。

【じゃが芋と玉葱の煮もの】

食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ3を軟らかくな るまでだし汁でゆでる。

7/22(火)

鶏肉ともやしのレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・ おかゆ



若鶏モモ角切り肉 もやし

人参 ピーマン

おかゆ

【鶏肉ともやしのレンジ蒸し】

|皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に、食べや||脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆで| すく切ったもやし大さじ3を加えて混ぜ、ラップをかけ、レ ンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とピーマンのおひたし】

食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったピーマ ン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。削り節ごく 少々をかける。

7/23(水)

牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



牛コマ 豆腐

白菜 玉葱

おかゆ

作り方 【牛肉豆腐】

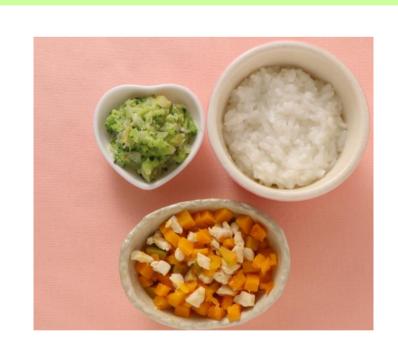
る。3 c m角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を 加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【白菜と玉葱のやわらかあえ】

食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるま でゆでる。

7/24(木)

鶏かぼちゃキャベツとブロッコリーのサラダ・おかゆ



若鶏コマ かぼちゃ

キャベツ ブロッコリー

おかゆ

作り方

【鶏かぼちゃ】

皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくな るまでだし汁でゆでる。鶏肉を加えて混ぜる。

【キャベツとブロッコリーのサラダ】

食べやすく切ったキャベツ・ブロッコリー各大さじ3を軟らか くなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/25(金)

野菜オムレツ・青菜のやわらか煮・おかゆ



材料

卵 人参 えのき茸

青菜

おかゆ

作り方

【野菜オムレツ】

食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大 さじ1を軟らかくなるまでゆでる。 溶き卵 1/2コを加えて 混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【青菜のやわらか煮】

食べやすく切った青菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁 でゆでる。

7/26(土)

豚丼・トマトとコーンのスープ



豚切り落とし肉 レタス又葉野菜

トマト

カーネルコーン

おかゆ

作り方 【豚丼】

脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆで る。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆ で、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【トマトとコーンのスープ】

食べやすく切ったトマト大さじ1、食べやすく切ったコーン |小さじ1を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆ| ごく少々を加える。